

### COTISATION SAISON 2022/2023

Adhésion annuelle :	48€ (1 <sup>ère</sup> année) / 35€ (renouvellement)
Une activité :	50€ + adhésion
Multi- activités :	85€ + adhésion
Réductions :	10€ par membre d'une famille
Séance d'essai :	10€ avec prêt de bâtons

### PLANNING DES SEANCES

	Marche Nordique	BungyPump	Marche Active (stade de Bois d'Arcy)
Mardi	13h45-15h45 <b>Bois d'Arcy</b> Manuel		19h-20h15 <b>Bois d'Arcy</b> Rebecca
Mercredi		9h30-11h15 <b>Les Clayes</b> Pascale <b>BungyPump</b>	
Jeudi			19h-20h15 <b>Bois d'Arcy</b> Rebecca
Samedi	9h15-11h15 <b>Bois d'Arcy et Les Clayes</b> Daniel et Rebecca	9h15-11h15 <b>Bois d'Arcy</b> Sladjana <b>BungyPump</b>	
Dimanche	9h30-11h30 <b>Les Clayes</b> Rebecca		

**Bois d'Arcy** : point de départ, parking centre équestre

**Les Clayes** : point de départ, parc de Carillon.



L'association NORDIC DU VAL D'ARCY forte de plus de 100 membres en 2022 et de 5 animateurs propose des activités de plein air du mardi au dimanche au départ de Bois d'Arcy ou Les Clayes sous Bois

- Marche Nordique
- BungyPump : allie la marche avec bâtons dynamiques au renforcement musculaire.
- Marche Active (ou marche rapide)

**Contact :** Daniel DAVID – 07.83.30.59.47

Email : [novarcy@outlook.com](mailto:novarcy@outlook.com)

Site : <https://nordicduvaldarcy.fr>

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique.

Le principe en est simple: il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est ainsi accrue. Vitesse de déplacement 6km/h.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

## BUNGYPUMP

Le BungyPump, un nouveau baton de marche nordique qui intègre un système de pompe d'une vingtaine de centimètres, avec une résistance allant de 4 kilos à 10 kilos selon les modèles.

Le système de pompe accroît encore le dynamisme de la marche, favorise le renforcement musculaire, et permet en particulier de faire travailler davantage les muscles du dos, de l'épaule et du bras, dont les triceps ; perte de calories encore plus importante qu'en marche nordique.

La marche avec bâtons est complétée par des exercices de fitness, de renforcement et d'étirements en douceur en atténuant les pressions articulaires.

Son slogan : se muscler sans y penser.....

## MARCHE ACTIVE

La **marche active** est un **sport d'endurance** également appelé « marche sportive » et « marche rapide ». Cette marche se pratique à un **rythme accéléré** bien plus soutenu que la marche quotidienne. Elle fait donc travailler le rythme cardiaque, mais également le souffle et pratiquement tous les muscles du corps. Vitesse soutenue de 6 à 8km/h.

Les **objectifs** de la marche active sont au nombre de deux. Le premier consiste à marcher à une allure modérée pour **entretenir son corps** et garder la forme. Le deuxième consiste à marcher à une allure soutenue pour **brûler davantage de calories**, donc s'affiner, se dépenser et **se muscler**.

Comme pour la course à pied, la **marche active** a également de nombreux atouts pour la santé. Elle **prévient le risque de maladies cardiovasculaires et du diabète, améliore la fonction cardiaque** (le coeur bat moins vite au repos) **et les capacités respiratoires, facilite la résistance à l'effort et lutte efficacement contre le stress**. Pour autant, contrairement au running, le risque de douleurs articulaires et de blessures y sont réduits.